



Die bevordering van emosionele welstand van die LSOB-onderwyser: 'n deelnemende-aksienavorsing-benadering

Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3	Siklus 4
<p>Fotostem (Wang en Burris 1997)</p> <p>Neem 'n foto wat jou huidige emosionele welstand by die skool uitbeeld.</p> <p>Gebruik die PHOTO-tegniek as raamwerk om 'n narratief oor jou foto te skryf.</p> <p>PHOTO-tegniek:</p> <p>P: Beskryf die foto wat jy gekies het. (<i>Photo</i>)</p> <p>H: Wat gebeur in die foto? (<i>Happening</i>)</p> <p>O: Hoekom het jy 'n foto van hierdie spesifieke ding geneem? (<i>Of</i>)</p> <p>T: Wat verklap hierdie foto van jou emosionele welstand? (<i>Tell</i>)</p> <p>O: Hoe kan besinning oor hierdie foto geleentheid skep vir moontlike intervensiestrategieë vir die verbetering van emosionele welstand? (<i>Opportunities</i>) (Amos e.a. 2012)</p>	<p>Besinnende groeps gesprek</p> <p>Deelnemers woon 'n uitstalling van die gekose foto's by en word genooi om kommentaar te lewer oor wat die ander foto's vir hulle beteken.</p> <p>Na 'n besinnende groeps gesprek oor die kommentaar op die fotos word deelnemers genooi om faktore te identifiseer wat 'n negatiewe impak op die emosionele welstand van LSOB-onderwysers kan hê. Hul eie geleefde ervaring en bewuswordings uit die foto's word as beginpunt vir hierdie diskoers gebruik.</p>	<p>Besinnende joernaal</p> <p>Aan die einde van die tweede sessie word deelnemers genooi om vir vyf dae 'n besinnende joernaal te hou. Die PERMA-model word as riglyn vir die struktuur van die joernaal voorgehou (Seligman 2018).</p> <p>P: Positiewe emosie ("positive emotion") E: Betrokkenheid ("engagement") R: verhoudings ("relationships") M: betekenis ("meaning") A: prestasie ("accomplishment")</p> <p>Na 'n voorafbepaalde tydperk kies die deelnemers inhoud uit hul joernale wat hulle graag wil deel. Ander deelnemers is genooi om daardie bydraes te lees en op 'n Google Jamboard hul gedagtes te deel.</p>	<p>Besinnende groeps gesprek</p> <p>'n Deelnemende bespreking oor die inhoud van reflektiewe joernale en ander deelnemers se ervarings ná die lees daarvan skep ruimte om die impak van die aksienavorsing op die emosionele welstand van die deelnemers te openbaar.</p> <p>Die besinnende gesprek oor die gewaarwordinge, insigte en impak op hul emosionele welstand word gebruik om gesamentlik strategieë te identifiseer wat aanbeveel kan word om emosionele welstand van LSOB-onderwysers te bevorder.</p>

Identifiseer temas om sekondêre navorsingsvraag te beantwoord

Watter faktore beïnvloed die emosionele welstand van LSOB-onderwysers?

Identifiseer temas om primêre navorsingsvraag te beantwoord

Hoe kan deelnemende aksienavorsing gebruik word om die emosionele welstand van LSOB-onderwysers te bevorder?